

HAFERFLOCKENKEKSE



Meine absoluten Lieblingskekse seit wir eine Familie sind sind diese Haferflockenkekse. Sie sind super schnell gemacht, die Zutaten haben wir eigentlich immer im Haus und noch dazu sind sie ziemlich nährstoffreich. Prinzipiell sind sie ab Beikostbeginn geeignet, und gerade in der Beikostzeit sind sie besonders beliebt.

Dies ist eins dieser Rezepte, bei denen es arg darauf ankommt, wie groß die Bananen sind, wie cremig das Nussmus ist, etc. Deswegen sind Mengenangaben wenig hilfreich. Am Ende soll ein zusammenhängender Teig entstehen, der die Haferflocken gut mit der Bananen-Nussmus-Mischung überzogen und verbunden sind.

Am Liebsten essen wir die Kekse mit Feinblatt-Haferflocken und Erdnussmus, aber sie schmecken auch mit jedem anderen Nussmus und anderen Flockenformen.

ZUTATEN

2 reife Bananen
1 EL Nussmus
n. Bedarf Haferflocken

ZUBEREITUNG

Die Bananen mit einer Gabel gut zermatschen. Das Nussmus dazu geben und gut vermengen.

Dann einen großzügigen Schwung Haferflocken dazugeben und unterrühren. Haferflocken nachschütten und unterrühren, bis alle Haferflocken mit der Bananen-Nussmus-Mischung überzogen sind und sich gut formen lassen.

Auf einem Backblech mit Backpapier Sticks oder Taler formen und bei 170 °C Ober- und Unterhitze für ca. 15 Minuten backen.

Die Kekse sollten an den Rändern leicht angebräunt sein, aber insgesamt noch weich.

SCHMACKOFRÄTZCHENS TIPPS

Auch wenn die Zutaten ab Beikoststart geeignet sind, würde ich die Kekse erst empfehlen, wenn schon gut gemahlen wird (auch ohne Zähne). Je nach motorischen Fähigkeiten am Anfang eher noch in Stickform.

Wenn dann auch die Backenzähne da sind, kann man den Grundteig auch mit gehackten Nüssen, Sonnenblumenkernen oder Schokodrops ergänzen. Statt Bananen kann man auch Fruchtmark als Basis nehmen.

Die Kekse eignen sich auch super für die Brotdose und halten ein paar Tage im Kühlschrank, sofern sie nicht sofort weggemümmelt werden.

schmacko
fratz

Ernährungsberatung
Vanessa End
www.schmackofratz.info